

REGELMAAT & RUST

Maandelijkse inspiratie voor een stressvrij leven



Lieve lezer,

Maart luidt het begin van de lente in.

Langzaam maar zeker worden de dagen langer,

het licht zachter, en ontwaken we uit de winterslaap.

*Maar hoe maak je de overgang naar deze nieuwe energie
zonder jezelf overweldigd te voelen?*

*Deze maand richten we ons op hoe je jezelf energiek en
gegrond kunt voelen terwijl de natuur tot leven komt.*

Laten we samen een frisse start maken!

Ontwaken uit de winterdip

Na een periode van stilte en rust in de winter
kan de komst van de lente een stroom van energie losmaken
– soms meer dan we aankunnen.

Daarom is het belangrijk om jezelf tijd te geven om je aan te passen.
Balans vinden tussen actie en rust helpt om een stevige basis te leggen
voor de maanden die komen.

Begin klein: besteed aandacht aan hoe je je voelt bij het opstaan
en sluit je dag af met een moment van reflectie.

Door bewust te luisteren naar wat je lichaam nodig heeft,
help je jezelf om gegrond en energiek te blijven.



**“Lente is de tijd
om nieuwe zaadjes
te planten,
zowel in de tuin
als in je hart.”**

Praktische tip van de maand

OPRUIMEN VAN MENTALE EN FYSIEKE ROMMEL

1. **Maak een lijst** van mentale én fysieke zaken die je stress geven (denk aan onafgemaakte taken of een rommelige lade).

2. **Prioriteer:** Kies één ding van je lijst dat de grootste impact kan hebben als je het opruimt.

3. **Plan kleine stappen:** Verdeel de taak in behapbare acties.
Bijvoorbeeld: begin met 5 minuten per dag werken aan een rommelige kast.

4. **Vier je successen:** Geef jezelf een compliment of een kleine beloning voor wat je hebt gedaan.

Het opruimen van één ding kan al een gevoel van helderheid en rust brengen.

BOEKENTIP:

“**Activeer je nervus vagus**”
door *Luc Swinnen*.

Luc legt op toegankelijke wijze uit hoe de nervus vagus, een belangrijke hersenzenuw, een cruciale rol speelt in stressregulatie en ons algemeen welzijn. Het boek biedt inzichten en praktische tips om deze zenuw te activeren, wat kan bijdragen aan een gevoel van hernieuwde energie en balans—perfect passend bij het ontwaken uit de winter en het planten van nieuwe zaadjes voor persoonlijke groei.

Nieuws en updates

Als certificatieproef als Therapeutisch Coach heb ik een stukje gemaakt over "Zelfzorg en prikkelregulatie voor hulpverleners". Het is als E-book gratis te downloaden via mijn website.

Afgelopen zaterdag heb ik als moderator de eerste lotgenotengroep voor chronische hoofdpijnpatiënten van Hoofd-Stuk in Tielt-Winge afgerond.

25 maart heb ik ook het certificaat van lichaamsgericht traumacoach op zak. Waarschijnlijk zal dit (voorlopig) de laatste in een reeks langdurigere opleidingen zijn geweest.

Tot slot

Dankjewel dat je deze nieuwsbrief gelezen hebt.
Ik hoop dat de tips en inzichten je inspireren
om de lente met frisse energie en gegronde rust te omarmen.
Vergeet niet: zelfs kleine stapjes kunnen grote veranderingen brengen.

Tot de volgende 17de!

Hartelijke groet,
Heidi
Therapeutisch Stress- en prikkelregulatietherapeut
met expertise HSP



P.S. Deel gerust je eigen tips of ervaringen met mij via
coachpraktijk.papilio@gmail.com.
Ik hoor graag van je!